



# *La méthode* **VOYAGE du HÉROS**



« LA FORMULE GAGNANTE EN 12 ÉTAPES POUR  
STRUCTURER TON RÉCIT DE VIE DANS  
LES RÈGLES DE L'ART! »

---

## À PROPOS

---



### L'ÊTRE ORDINAIREMENT EXTRAORDINAIRE!

Dans cet outil de prédilection, tu découvriras la méthode pour structurer ton récit de vie sans te casser la tête. En effet, pour le plus grand bonheur de tous, elle concilie structure, flexibilité et créativité.

Cette technique d'immersion au cœur de toi te permet de voyager à travers ton récit de vie et d'en faire un véritable chef-d'œuvre.

Mise en garde importante: chaque route est unique. Si certaines parties de l'aventure ne reflètent pas ton trajet, tout est parfait. Ignore-les.

À la fin des 12 étapes présentées, tu disposeras de tous les outils pour écrire le canevas de ton récit de vie dans les règles de l'art. Celui-ci contient des perles de sagesse que tu peux raconter, transmettre et laisser en héritage aux générations futures. Même si tu es une personne ordinaire, ton histoire est extraordinaire et mérite d'être racontée.

Bon voyage ! Amuse-toi !



# Étape 1

---

## Monde ordinaire



**« L'élément déclencheur qui permet de quitter le plancher des vaches pour basculer vers le monde extraordinaire! »**

La vie est cyclique. Entre deux expériences de vie transformatrices, tu existes à travers ton train-train quotidien. Celui-ci se nomme le monde ordinaire. Pour créer une connexion avec ton lecteur et apporter du réalisme à ton récit de vie, il est fondamental de décrire à quoi ressemble ton monde ordinaire. Ton aventure aurait pu arriver à n'importe qui. C'est ce qui te rend accessible à ses yeux. C'est pourquoi ton introduction commence par le « plancher des vaches » et la routine de tous les jours.

### Question à te poser:

---

Que faisais-tu au moment où ta vie a basculé d'un monde à l'autre?

# Étape 2

## L'appel de l'aventure



**« L'appel de l'âme te mène vers des vibrations élevées, là où réside ta vraie nature et l'amour inconditionnel! »**

Pour une raison connue ou inconnue, l'élément déclencheur chamboule ton existence à un tel point que tu sais que ton être ne sera plus jamais le même. Il peut revêtir la forme d'un défi, d'une épreuve, de l'annonce d'une mauvaise nouvelle, ou encore il peut naître d'une prise de conscience qui change le cours des choses, d'une crise identitaire et du sentiment d'être à la croisée des chemins. Peu importe la nature du processus, tu ressens que quelque chose est en train de se passer. L'univers t'envoie un message clair: un nouveau chapitre de ta vie est sur le point de s'écrire. C'est déstabilisant, mais que ce soit de manière délibérée ou non, tu choisis d'aller à sa rencontre. Souvent, tu as l'impression que les circonstances te poussent dans cette direction ou que ta petite voix intérieure t'indique que c'est le chemin à suivre. Alors, tu explores cette avenue sans trop savoir où elle te mènera. Si tu es attentif, tu comprendras que ce cri du cœur provient de ton âme et que tu t'apprêtes à sauter dans le vide.

### Question à se poser:

**Quel est l'élément déclencheur à partir duquel tu as compris que tu étais en crise identitaire ou à la croisée des chemins?**

# Étape 3

---

## Refus de l'appel



**« Le refus de l'appel est motivé par l'ego qui te ramène vers l'égrégore, les fausses illusions et les fréquences de la peur! »**

Que ce soit par déni, par peur ou toute autre raison, même si tu désires partir à l'aventure, quelque chose t'en empêche. Prisonnier de ta prison, tu te berces dans une fausse identité au lieu de retrouver ta vraie nature. L'ego s'en mêle, puis tu retournes à tes vieux schémas, enfilant tes pantoufles confortables. Ainsi, tu demeures coincé dans ton ancienne réalité et tu refuses l'appel de l'aventure, même si tu sais au fond de toi que c'est la voie pour avancer. Sortir de ton mental et de ta zone connue est inconfortable, mais essentiel. Tant que tu résistes, les obstacles persisteront. C'est en t'abandonnant que tu pourras évoluer. En ton for intérieur, tu en as conscience, mais pour une raison quelconque, tu refuses d'avancer d'un premier pas.

### Question à se poser:

---

**Quand tu entends une voix paralysante dans ta tête en lien avec cette expérience, que te dit-elle?**

# Étape 4

---

## Rencontre avec le mentor



**« S’asseoir sur les épaules d’un géant, un moment déterminant pour changer le monde, son monde! »**

Te voilà peut-être arrivé à la véritable croisée des chemins. Au bout du précipice, il n’existe aucune issue. Confiné dans ta réalité, tu t’enchaînes dans une spirale sans fond. Pour une raison que tu ignores, tu as le sentiment que ton monde s’effondre sous tes pieds. Une énigme te hante jour et nuit. Incapable de la résoudre, tu te sens seul au monde jusqu’à ce que tu rencontres une personne qui te tend la main. Celle-ci peut être un inconnu de passage, un spécialiste de la santé, un collègue, un membre de ta famille, un ami fidèle ou encore une célébrité en ligne. Malgré son apparence ordinaire, cette personne détient une clé. Son message t’interpelle. Peu importe le mot, la phrase ou le symbole, il y a un déclic. Ébranlé, tu te positionnes dans la posture de l’apprenti, prêt à écouter les paroles du sage. En fin de compte, des livres emplis de sagesses à l’infini se remplissent au contact de ce mentor.

### Questions à se poser:

---

**Quelle personne t’a influencé à avancer d’un premier pas ?**

**A-t-elle dit un mot ou une phrase qui a bouleversé le cours de ton histoire?**

# Étape 5

---

## Sortie de zone de confort



**« La croisée des chemins est derrière toi. Tu avances vers l'inconnu en sachant que la route n'est pas sans nids-de-poule. »**

Même si tu te tiens peut-être à la croisée des chemins, répondant à l'appel de ton âme, tu avances d'un premier pas vers l'inconnu. La chaussée est glissante, parsemée d'embûches, et les nids-de-poule peuvent rendre l'expérience chaotique, mais au bout du compte, l'obscurité s'éclaircit. Tout doucement, l'espoir réapparaît. Même si tu peux encore te sentir dans les ténèbres, tu t'accroches parce que tu sais que la lumière existe au bout du tunnel. Tu décides d'affronter tes peurs et d'avancer d'un premier pas vers l'inconnu. Armé de ton bouclier, tu fonces avec la ferme intention de créer ta nouvelle réalité, même si tu ne sais pas encore où le vent te mènera. L'action est inspirante et imparfaite. Voilà à quoi tu t'accroches. Tu t'apprêtes à vivre un crescendo d'émotions, une intrigue surprenante qui se déroulera sous tes yeux, ainsi que de multiples péripéties auxquelles les alliés seront essentiels pour surmonter les épreuves qui surgiront lorsque tu t'y attendras le moins.

### Question à se poser:

---

**En éveillant tes 5 sens, décris comment tu te sentais au moment où tu as décidé de «sauter dans le vide».**

# Étape 6

## Épreuves, alliés, ennemis



**« Ton âme connaît le chemin! Ce périple au cœur de toi t'apporte un vent de fraîcheur et de précieux enseignements pour te transformer !»**

Te voilà maintenant rendu à la phase du processus où tu écris les grandes étapes de ta transformation. Chaque instant clé représente un chapitre en soi. Le fil conducteur se renforce au fur et à mesure que tu laisses l'encre couler, en commençant par le jet du cœur. Les pages de ton histoire se tournent enfin. Tout s'éclaire en ce qui concerne la structure de ton livre.

En tant qu'héros de ta propre histoire, tu oses te mettre à nu pour que ton futur lecteur puisse saisir l'essence profonde de ton message. Si tu y mets toute ton âme, tu pourrais même être surpris lorsque tu te reliras, car une fois bien ficelée, cette expérience de vie ressemblera à un roman. Bien que chaque expérience soit unique et que chaque route soit parsemée de péripéties distinctes, il est recommandé, dans la création de ton livre en tant que composante de ton développement, d'énumérer entre 5 et 7 idées qui formeront plus tard des chapitres.

### Question à se poser:

**Quels sont les éléments de ton histoire que tu souhaites mettre de l'avant dans chaque chapitre de ton livre?**

# Étape 7

---

## Approche du succès



**« Tu t'accroches! La lumière est au bout du tunnel. Tu le sais. Tu le sens dans chacun de tes sens! »**

Même si tu es à bout de souffle, tu poursuis ta quête avec détermination. Sans trop savoir pourquoi, même si ça n'a aucun sens, ta vie prend doucement une nouvelle direction. Tu ignores encore comment cette histoire se terminera et quels en seront les résultats, mais tu t'accroches parce que tu aperçois enfin la lumière au bout du tunnel. Les dernières secousses pourraient être redoutables, mais tu es prêt à continuer le combat. Tu n'as pas avancé jusqu'ici pour reculer. Non ! Tu es invincible. Tôt ou tard, tu sortiras victorieux de cette expérience. Un pas à la fois, tu avances vers l'ultime épreuve.

### Question à se poser:

---

**Y a-t-il eu un moment décisif où tu as senti que tu as atteint le bout du tunnel, suivi d'un rebondissement inattendu?**

# Étape 8

## Dernière épreuve



**« Soutenu par une force suprême invisible, tu avances courageusement, toujours plus loin, toujours plus profondément! »**

Ce défi ultime représente souvent la plus redoutable des épreuves. Il te faut énormément de courage pour affronter chacune de tes peurs. C'est dans les fréquences de l'amour, de la gratitude et du pardon que tu trouveras la force de persévérer. Comme la vie est en continuel mouvement, tu as conscience que cette souffrance est temporaire. Tu t'accroches à la philosophie selon laquelle « après la pluie, vient le beau temps » pour demeurer solide lors des dernières secousses. Tout cela vise à permettre à ton âme de se rappeler qui elle est. Si, à ce stade du processus, tu es incapable d'avancer afin de déposer ton armure, sache que tu es soutenu par une force plus grande que toi qui t'éveille. N'oublie jamais que, que tu gagnes ou que tu perdes sur le plan matériel, tu sors toujours victorieux sur le plan spirituel, car dans tous les cas, tu t'élèves en conscience.

### Question à se poser:

**Comment as-tu trouvé la force de sauter dans le vide une dernière fois?**

# Étape 9

## Récompense



**« Les masques tombent, le portail s'ouvre enfin. La fête est au rendez-vous, ton âme commence à se souvenir de qui elle est... »**

La vie, pleine de surprises, t'accorde enfin une récompense après avoir parcouru une grande partie du chemin. Tu te sens apaisé et prêt à célébrer, même si la destination ultime est encore loin. Les victoires s'accumulent au point que le portail du champ des possibilités s'ouvre devant toi. Les fresques de ton âme se révèlent et une partie de toi, longtemps oubliée, renaît, même si c'est une petite étincelle de bonheur. Maintenant, tu as toutes les clés pour explorer un champ de probabilités infinies qui réside en toi. Il te suffit d'entrer pour puiser dans ce trésor qui t'attend. Pleinement connecté à ton monde intérieur, célèbre cette réalisation en sachant que tu t'apprêtes à plonger encore plus profondément dans ton odyssée. Cela te donne la force de continuer à traverser tes parts d'ombre pour y découvrir la pure lumière.

### Questions à se poser:

**Ta récompense est-elle matérielle ou immatérielle?  
Comment as-tu pris le temps de la célébrer?**

# Étape 10

## Chemin du retour



**« Ton ego baisse enfin sa garde, l'âme reprend sa place. Le voyage à la source de ton être est en cours. »**

Tu retournes dans les profondeurs de ton monde intérieur, prêt à savourer ce qui est. Tu disposes de toutes les clés pour ouvrir la porte menant à la manifestation. En devenant la meilleure version de toi-même, tu t'apprêtes à vivre quelque chose de grandiose et de révélateur. Tout comme les étapes précédentes, ce chemin peut être surprenant ou parsemé d'embûches. Cependant, si tu écoutes ta petite voix intérieure, tu sais que tu avances encore dans la direction des meilleures probabilités. En suivant les élans de ton cœur, tu sais que tu es sur le point d'y arriver. Une fois de plus, si tu es incapable d'avancer afin de déposer ton armure, à ce stade du processus, tu es soutenu par une force plus grande que toi qui t'éveille.

### Question à se poser:

**Quelles prises de conscience t'ont permis de t'éveiller vers d'autres dimensions ?**

# Étape 11

## Renaissance



**« Te voilà enfin de retour à la maison. Tu renais de tes cendres pour créer ta nouvelle réalité et devenir la meilleure version de toi-même! »**

Te voilà arrivé à destination. Une partie de ton histoire légendaire vient de s'écrire dans le temps. Tu renais de tes cendres, symboliquement. Cette renaissance te permet de devenir la meilleure version de toi-même, t'élevant en conscience. La magie opère réellement. Même si cela ne dure que quelques minutes dans la réalité, le temps semble s'arrêter pour te permettre de savourer ta victoire, comme si ta vie était un conte de fées. Te voilà enfin arrivé au conseil des sages, le cœur débordant d'amour inconditionnel pour toi-même. Tu flottes sur ton nuage de plénitude, aligné, en harmonie et en équilibre avec ton être tout entier. La paix intérieure t'envahit. Que c'est bon d'entrer à la maison, dans ton temple sacré !

### Question à se poser:

**Lorsque tu as la sensation d'entrer à la maison et que tu éveilles tes 5 sens, comment te sens-tu?**

# Étape 12

---

## Retour au statut quo



**« C'est le repos du guerrier bien mérité. Dépose-toi et écris les pages de ton histoire, un mot à la fois! »**

Te voilà confortablement installé dans ta réalité transformée. L'expérience de vie touche à sa fin, la boucle se referme, et l'écriture de ce livre est sur le point de s'achever. Tu retournes au monde ordinaire de ton histoire légendaire jusqu'à ce que le processus reprenne, que tu ressentes à nouveau l'appel de l'aventure et que tu bascules du monde ordinaire vers l'extraordinaire. C'est ainsi que se déroule la vie d'un héros, voyageant d'aventure en aventure de la naissance jusqu'à la fin. Cette histoire légendaire est la tienne. Transforme ce passage humain en ton propre paradis terrestre, où chaque expérience de vie te permet de te révéler un peu plus chaque jour en devenant la meilleure version de toi-même.

### Question à se poser:

---

**De quelle manière as-tu basculé du monde extraordinaire vers le monde ordinaire?**

# Prochaine étape

---



## Je raconte mon histoire, j'écris mon récit de vie

**« L'être humain est une bibliothèque de sagesse sur deux pattes. Chaque expérience de vie est une occasion en or d'écrire un livre tout neuf. »**

Si tu es prêt à tout mettre en oeuvre afin de raconter, transmettre et laisser en héritage tes perles de sagesse aux générations futures, le parcours *Leçons de vie* te permettra d'écrire ton récit de vie dans les règles de l'art.

**Découvrir ce parcours dès maintenant:**



---

**Ton histoire est légendaire.  
Ensemble, changeons le monde  
un mot, une histoire et  
un livre à la fois!**